



PSICOLOG@S
SIN FRONTERAS
BENI - BOLIVIA

Encuentro de Promotoras Adolescentes Comunitarias del proyecto
“VIDA LIBRE: ADOLESCENTES LUCHANDO POR EJERCER SU DERECHO A UNA
VIDA PLENA LIBRE DE VIOLENCIA EN TRINIDAD”

Beni - Bolivia - 11/2024

Este documento fue realizado bajo el financiamiento de Diputació de València



Para Psicólogos Sin Fronteras Beni



Coordinación General PSf Valencia: Betty Roca Hubbauer

Representante Legal PSF Beni: María Marcia Galinca Montoya

Coordinadora de Proyecto Vida Libre: Tamara Ribera Becerra

Psicóloga Proyecto Vida Libre: Ana Belén Cortes Ardaya

Administrador Contable Proyecto Vida Libre: Walter Vargas Vaca

Fotografías: Mara Candice Arias Navia

Texto y diagramación: Pedro Anibal García Cuéllar

Todos los derechos reservados

Trinidad - Beni - Bolivia

2024





**“VIDA LIBRE: ADOLESCENTES LUCHANDO POR
EJERCER SU DERECHO A UNA VIDA PLENA LIBRE
DE VIOLENCIA EN TRINIDAD”**

1. Introducción

La presente memoria institucional tiene como objetivo recopilar y sistematizar las actividades desarrolladas durante el “Encuentro de Adolescentes Participantes del Proyecto para la Socialización de Resultados”, llevado a cabo en las afueras de la ciudad de Trinidad en el complejo turístico “El Guapomó” con 50 participantes. Este encuentro es parte fundamental del proyecto “VIDA LIBRE: ADOLESCENTES LUCHANDO POR EJERCER SU DERECHO A UNA VIDA PLENA LIBRE DE VIOLENCIA EN TRINIDAD”, desarrollado e implementada por Psicólogos Sin Fronteras Beni, con el apoyo de Diputación de Valencia y Psicólogos sin Fronteras España. El encuentro reunió a adolescentes promotoras comunitarias con el propósito de evaluar y compartir los resultados obtenidos hasta la fecha, al mismo tiempo que se promovió la generación de nuevas propuestas para fortalecer los impactos del proyecto.

El proyecto tiene como principal propósito prevenir y visibilizar la violencia de género, en particular aquella que afecta a mujeres adolescentes en la ciudad de Trinidad. A través de un enfoque basado en derechos humanos y género, se pretende empoderar a las participantes para que sean protagonistas activas en sus comunidades, impulsando acciones de sensibilización, formación y prevención que puedan transformar sus realidades y generar entornos más seguros, inclusivos y equitativos.

Dentro del marco de ejecución, el proyecto abarca diversas áreas temáticas, como:

- Prevención de la violencia machista: visibilizando sus diferentes formas, causas y consecuencias.
- Acceso a educación sexual y reproductiva: orientada a la promoción de la salud y la prevención de embarazos no planificados en adolescentes.
- Fortalecimiento del liderazgo comunitario: incentivando la voz, organización y participación activa de las jóvenes en el diseño e implementación de propuestas para el desarrollo local.
- Ruptura de barreras sociales y culturales: enfrentando mitos, rumores y estigmas que afectan la autoestima y el desarrollo integral de las adolescentes.

El Encuentro de Socialización de Resultados se concibió como un espacio dinámico y participativo donde las adolescentes pudieron no solo compartir lo aprendido durante el proceso de implementación del proyecto, sino también reflexionar de manera crítica sobre las problemáticas que enfrentan en su vida diaria. Durante las actividades, se propició un diálogo constructivo entre jóvenes provenientes de distintos barrios, fomentando el trabajo en equipo, el intercambio de experiencias y la propuesta de nuevas ideas para futuras acciones de impacto.

El encuentro fue además una oportunidad para:

- Evaluar las actividades desarrolladas a lo largo del proyecto, identificando aquellas que tuvieron mayor impacto en las participantes.
- Recopilar recomendaciones y sugerencias de las adolescentes para el desarrollo de actividades, talleres y cursos más inclusivos y adaptados a sus necesidades.
- Fortalecer redes de apoyo comunitarias, vinculando a las participantes en acciones colaborativas que traspasen las fronteras de los barrios y generen alianzas estratégicas para la prevención de la violencia.

Esta memoria documenta de manera detallada cada una de las actividades desarrolladas durante el encuentro, desde dinámicas lúdicas para romper el hielo y promover la interacción, hasta mesas de trabajo más reflexivas, como la construcción de árboles de problemas y el planteamiento de soluciones colectivas. Los resultados aquí presentados constituyen un testimonio del compromiso, liderazgo y visión crítica de las adolescentes participantes.

Finalmente, esta memoria no solo sirve como registro de un proceso colaborativo y significativo, sino también como herramienta para orientar futuras acciones, proyectos y políticas que beneficien a las adolescentes y sus comunidades. Es una muestra del papel protagónico que las jóvenes tienen en la construcción de una sociedad más justa y equitativa, donde su voz sea escuchada, respetada y valorada.



2. Alcance

El “Encuentro de Adolescentes Participantes del Proyecto para la Socialización de Resultados” reunió a un grupo diverso de adolescentes provenientes de los barrios Niña Autónoma, Los Álamos, Villa Marín y Villa Moisés de la ciudad de la Santísima Trinidad. Esta diversidad geográfica y social permitió enriquecer los debates, actividades y reflexiones durante el encuentro, generando una representación amplia de las realidades que viven las mujeres adolescentes en su entorno local.

El evento contó con la participación de 50 adolescentes y promotoras comunitarias adolescentes, quienes forman parte activa de los Grupos de Apoyo Mutuo y de diferentes actividades del proyecto. El rango de edad predominante estuvo entre los 10 y 20 años, una etapa clave en el desarrollo personal y social, donde el liderazgo, la toma de conciencia y el empoderamiento juegan un papel fundamental para fortalecer su autoestima y capacidad de incidencia comunitaria.

Las participantes pertenecen barrios periurbano Los Álamos, Niña Autónoma, Villa Marín y Villa Moisés, donde se enfrenta mayor vulnerabilidad en términos de acceso a recursos y servicios básicos.

La selección de participantes estuvo guiada por criterios que permitieran garantizar un carácter inclusivo y diverso, tomando en cuenta la representación equitativa de diferentes barrios y la participación de adolescentes con experiencias diversas, así como aquellas que ya cumplen un rol activo como promotoras y agentes de cambio.

Aspectos relevantes de las participantes:

- La mayoría de las asistentes cuentan con experiencia previa en talleres, cursos y actividades impulsadas por el proyecto, lo que facilitó un nivel de diálogo más profundo y reflexivo durante las dinámicas grupales.
- Las adolescentes provienen de contextos con distintos niveles de vulnerabilidad socioeconómica, donde los problemas abordados durante el encuentro –como la violencia machista, la falta de educación sexual y las dificultades de transporte seguro– tienen un impacto directo en sus vidas.
- Un grupo significativo de las participantes ya demostró liderazgo y capacidad organizativa dentro de sus barrios, contribuyendo a iniciativas locales de prevención y sensibilización de la violencia.

El alcance del encuentro, además de visibilizar sus realidades y desafíos, también permitió fortalecer las redes de apoyo entre las participantes, creando vínculos más allá de sus entornos más cercanos. La dinámica de interacción buscó mezclar a adolescentes de distintos barrios y comunidades, facilitando el intercambio de perspectivas y la construcción colectiva de propuestas. La diversidad de contextos presentes en el encuentro aporta una visión más integral del trabajo realizado y de los desafíos que persisten en la ciudad de Trinidad.



3. Concentración

Desde las 07:30, las adolescentes participantes de los Grupos de Apoyo Mutuo (GAM) se reunieron para dar inicio a la jornada. Durante la espera, se llevó a cabo la distribución de refrigerios, garantizando que todas contaran con energía para la actividad. Este momento también sirvió como una instancia para fortalecer la expectativa y la convivencia entre las participantes antes del viaje.

4. Registro

En la concentración, una facilitadora tuvo la tarea de registrar a cada una de las adolescentes. Las planillas fueron llenadas con cuidado, incluyendo detalles sobre los refrigerios entregados y el transporte asignado. Esta actividad fue clave para asegurar la logística de la jornada y mantener un control eficiente de las participantes.

5. Partida

A las 08:00, se inició la tan esperada partida hacia el destino: el Complejo Campestre Guapomó. Este momento marcó el comienzo de una jornada repleta de actividades y oportunidades de integración en un entorno natural único.

6. Presentación

La actividad comenzó con la presentación formal de la Lic. Tamara Ribera, quien ocupa el cargo de coordinadora dentro del proyecto. A continuación, cada uno de los colaboradores de la actividad tuvo la oportunidad de presentarse ante las participantes. Si bien muchos de los colaboradores ya eran conocidos por las asistentes, algunos eran nuevos para ellas, lo que hizo de esta presentación un momento importante para establecer familiaridad. Esta interacción inicial permitió a las participantes reconocer a quienes estarían presentes durante la actividad, promoviendo una conexión inmediata y creando un ambiente más acogedor y participativo.

7. Actividad de Apertura: "¡Estamos Invitadas a la Fiesta!"

La actividad "¡Estamos Invitadas a la Fiesta!" fue diseñada con el propósito de facilitar la presentación y romper el hielo entre las participantes de una manera dinámica y entretenida. La facilitadora introdujo la consigna explicando que todas estaban invitadas a una fiesta y que, al presentarse, cada participante debía mencionar su nombre y elegir algo para llevar a la fiesta que comenzara con la inicial de su nombre.

Esta dinámica permitió que cada asistente hablara en voz alta, generando un ambiente relajado donde, además de presentarse, se facilitó que las demás participantes recordaran los nombres. La actividad sirvió también para promover la interacción inicial y fomentar un sentido de cercanía y confraternización entre todas, creando una atmósfera distendida y acogedora.

Durante su desarrollo, se observó un alto nivel de participación y sentido del humor por parte de las asistentes, quienes disfrutaron de la dinámica en un ambiente cómodo y abierto. Si bien algunas participantes no comprendieron completamente la consigna al inicio, lo que ocasionó intervenciones fuera de contexto, este detalle no restó efectividad a la actividad. Al contrario, estas situaciones contribuyeron a un ambiente más espontáneo y divertido, permitiendo romper el hielo de manera exitosa y generando confianza entre las participantes desde el primer momento.

En conclusión, “¡Estamos Invitadas a la Fiesta!” logró su objetivo principal: facilitar las presentaciones, fortalecer la integración y preparar a las participantes para interactuar con mayor confianza y naturalidad a lo largo del encuentro.

8. Actividad: “El barco se hunde”

8.1. Objetivo de la dinámica

La actividad “El barco se hunde” tiene como propósito principal fomentar la interacción y la integración entre las participantes, promoviendo la conformación de grupos diversos tanto en términos de barrios como de perspectivas. Este enfoque lúdico y dinámico combina movimiento, interacción social y trabajo en equipo para romper barreras sociales y crear un ambiente inclusivo que favorezca el intercambio genuino de ideas.

8.2. Desarrollo de la actividad

La dinámica inicia con las participantes caminando libremente por el salón mientras siguen el ritmo de un aplauso coordinado, permitiendo que se dispersen y se mezclen entre sí. Una vez lograda la dispersión, la facilitadora utiliza la frase clave: “El barco se hunde y solo pueden subir X personas”. Este número determina cuántas integrantes deben reunirse de inmediato y formar un grupo abrazándose, simulando el acto de abordar una lancha salvavidas.

El ejercicio se repite varias veces, con apoyo de las colaboradoras para mezclar aún más a las participantes y asegurar que los grupos formados sean lo más diversos posible. De esta manera, se evita que las asistentes se agrupen por afinidad, como con amigas o compañeras del mismo barrio, promoviendo un entorno colaborativo en el que diferentes perspectivas y experiencias puedan converger.

8.3. Propósito de los grupos

Una vez conformados, los grupos resultantes serán los encargados de desarrollar tareas colaborativas, como la construcción del “Árbol de problemas”. Este ejercicio permitirá que cada grupo trabaje desde una perspectiva amplia y multidimensional, enriqueciendo el debate y las conclusiones a partir de la diversidad de sus integrantes.

8.4. Beneficios y resultados esperados

La actividad “El barco se hunde” no solo contribuye a la integración social de las participantes, sino que también favorece:

8.4.1. La diversificación de los puntos de vista: Al mezclar personas de diferentes contextos, se fomenta el intercambio de ideas más enriquecedor.

8.4.2. La interacción fuera de la zona de confort: Se generan nuevas conexiones y relaciones entre quienes, de otro modo, no hubieran interactuado.

8.4.3. El desarrollo de habilidades sociales: La dinámica estimula el trabajo en equipo, la empatía y la colaboración, preparando a las participantes para enfrentar las siguientes actividades grupales de manera más unida y efectiva.

En resumen, “El barco se hunde” es una dinámica clave que no solo organiza las mesas de trabajo de forma estratégica, sino que también impulsa el entendimiento mutuo, la creatividad colectiva y la superación de barreras sociales para un mejor aprovechamiento de las actividades posteriores.

9. Dinámica de Mesas de Trabajo: Reflexionando y Planificando el Futuro

Luego de la dinámica "El barco se hunde", que promovió la formación de equipos diversos, se realizaron mesas de trabajo integradas por los nuevos grupos, conformados por 8 participantes cada uno. Este cambio en la configuración habitual permitió un intercambio más amplio y enriquecedor de ideas, al eliminar las barreras sociales creadas por afinidades previas o pertenencia al mismo barrio.

9.1 Introducción a la actividad

En cada mesa de trabajo, las participantes recibieron dos tipos de tarjetas: amarillas y verdes.



Tarjetas amarillas: Se utilizaban para que las participantes escribieran las actividades realizadas durante el año que más les habían gustado o impactado.

Tarjetas verdes: Permitían anotar sugerencias para futuros talleres, actividades o cursos, así como recomendaciones para mejorar los próximos proyectos.

El propósito era recoger tanto apreciaciones positivas como ideas novedosas, generando un diálogo constructivo sobre lo realizado y lo que se desea implementar en el futuro.

9.2. Desarrollo de la dinámica

El intercambio de ideas comenzó de manera pausada, pero rápidamente se transformó en una interacción fluida gracias al ambiente de confianza generado previamente. Las participantes reflexionaron en conjunto, debatieron puntos de vista y plasmaron sus propuestas en las tarjetas, mostrando disposición y entusiasmo para colaborar.

9.3. Presentación de resultados

Cada mesa eligió a una representante encargada de presentar al grupo general los resultados destacados:

- Las actividades preferidas, según lo anotado en las tarjetas amarillas.
- Las propuestas y sugerencias para próximas ejecuciones recogidas en las tarjetas verdes.

Este momento fue crucial para compartir no solo los aprendizajes obtenidos, sino también los sueños y expectativas para el futuro, fortaleciendo el sentido de colectividad.

9.4. Resultados del análisis de las tarjetas

- Tarjetas amarillas: Las participantes destacaron actividades como los cursos de Marketing y Manicure como los más interesantes y útiles. Estas experiencias fueron valoradas no solo por su contenido, sino también por el impacto positivo que generaron en sus vidas personales y profesionales.
- Tarjetas verdes: Las sugerencias más comunes incluyeron cursos de Repostería y Cotillón, que reflejan un interés por actividades de aplicación práctica y generación de ingresos. Además, se mencionaron temas novedosos como Pasarela y Salud Sexual y Reproductiva, evidenciando un interés por expandir las temáticas abordadas. Un punto recurrente fue la solicitud de flexibilizar los horarios, lo que permitiría una mayor participación, especialmente en talleres orientados a la independencia económica.

9.5. Reflexión y cierre

La dinámica de las mesas de trabajo logró más que recopilar ideas: permitió a las participantes conocerse mejor, compartir experiencias y generar reflexiones conjuntas sobre su recorrido y las oportunidades a futuro. Las interacciones demostraron que la diversidad de perspectivas y la disposición al diálogo son esenciales para el éxito de cualquier proyecto. Este espacio dejó sembradas las bases para seguir construyendo iniciativas que respondan a las necesidades e intereses de las adolescentes, potenciando su aprendizaje y empoderamiento.



10. Actividad: Desarrollo de Árboles de Problemas y Árboles de Alternativas

En el marco de la iniciativa para reflexionar sobre las problemáticas que afectan a las adolescentes en Trinidad, se desarrollaron dos dinámicas complementarias: el Árbol de Problemas y el Árbol de Alternativas. Estas metodologías no solo permitieron identificar desafíos relevantes, sino también diseñar soluciones viables desde una perspectiva colectiva, propiciando un entorno de análisis crítico, empatía y creatividad.

10.1. Primera Fase: Árbol de Problemas

La actividad inició con la formación de siete grupos heterogéneos de ocho integrantes cada uno, diseñados para promover una mayor diversidad de perspectivas. A cada grupo se le proporcionó un papelógrafo con un esquema básico de árbol, el cual se dividió en tres partes fundamentales:

- **Raíces:** Representaban las causas subyacentes de la problemática elegida. Utilizando tarjetas entregadas por las facilitadoras de PSF, las adolescentes identificaron los factores que alimentan dichas problemáticas.
- **Tronco:** Reflejaba el problema principal, definido por consenso dentro del grupo tras un debate reflexivo.
- **Frutos:** Visualizaban las consecuencias inmediatas y a largo plazo del problema, que fueron plasmadas también con tarjetas descriptivas.

Durante los debates grupales emergieron temáticas recurrentes que reflejan las principales preocupaciones de las adolescentes en Trinidad:

Violencia machista, reconocida como un problema estructural profundamente arraigado en la comunidad.

Deserción escolar, vinculada a la falta de oportunidades y condiciones sociales desfavorables.

Falta de educación sexual, percibida como crucial para prevenir embarazos adolescentes y empoderar a las jóvenes.

Rumores y chismes, identificados como fuentes de violencia emocional y social que afectan la autoestima y las relaciones interpersonales.

Inseguridad en el transporte público, con énfasis en los riesgos de acoso y violencia durante los desplazamientos.

Aunque al inicio las participantes se mostraron reservadas, la confianza aumentó progresivamente, posibilitando un intercambio fluido y enriquecedor de ideas. La actividad destacó por la implicación activa de las participantes, que colaboraron de manera dinámica en la construcción de los árboles, profundizando en el análisis de las causas y consecuencias de las problemáticas seleccionadas.

10.2. Segunda Fase: Árbol de Alternativas

Tras completar el Árbol de Problemas, cada grupo trabajó en la creación de un Árbol de Alternativas, orientado a proponer soluciones prácticas y alcanzables para los problemas previamente identificados.



El árbol mantuvo la misma estructura:

Raíces: Identificaron estrategias o recursos necesarios para abordar las causas principales.

Tronco: Definieron objetivos claros para superar las problemáticas.

Frutos: Representaron los resultados esperados al implementar las soluciones propuestas.

Cada grupo contó con una líder y una secretaria encargada de registrar las ideas, mientras las facilitadoras guiaban y enriquecían los debates. Entre las alternativas propuestas surgieron soluciones innovadoras, como:

- Talleres regulares sobre educación sexual y reproductiva.
- Campañas comunitarias de sensibilización contra la violencia machista.
- Programas extracurriculares para reducir la deserción escolar.
- Estrategias de comunicación para mitigar el impacto de rumores y chismes.
- Mejoras en la seguridad del transporte público, como mayor iluminación y patrullajes.

10.3. Presentación y Reflexión Final

Los resultados se expusieron en un plenario donde representantes de cada grupo presentaron sus árboles de problemas y alternativas, generando un debate colectivo enriquecedor. Las propuestas recibieron una respuesta positiva, mostrando la efectividad del enfoque colaborativo.

10.4. Impacto de la Actividad

La dinámica dejó resultados notables tanto en lo individual como en lo grupal:

Fortalecimiento del pensamiento crítico: Las adolescentes lograron identificar vínculos claros entre problemáticas, causas y consecuencias.

Trabajo en equipo: Se fomentó la cohesión grupal y el respeto por las ideas ajenas.

Propuestas prácticas: Las soluciones mostraron creatividad y viabilidad, sentando bases para acciones concretas.

10.5. Dimensión Emocional

La actividad se consolidó como un espacio seguro, emocionalmente significativo, y

metodológicamente participativo. Al visibilizar los problemas estructurales y trabajar en soluciones colectivas, las adolescentes no solo ganaron herramientas analíticas, sino también empoderamiento personal para enfrentar sus contextos sociales.

El ejercicio de los Árboles de Problemas y Árboles de Alternativas reafirmó el valor de integrar metodologías visuales e interactivas para fomentar el cambio social y promover liderazgos emergentes entre las jóvenes.



11. Dinámica de Distensión: El Círculo de las Indicaciones Opuestas

Como parte de las actividades planificadas, se llevó a cabo una dinámica diseñada para relajar a las participantes y generar un momento de diversión: El Círculo de las Indicaciones Opuestas.

11.1. Descripción de la actividad

Las participantes formaron un gran círculo en una cancha abierta. Una moderadora, ubicada fuera del grupo, dio las indicaciones a seguir, pero con una regla especial: debían realizar la acción opuesta a la indicada. Las instrucciones incluían:

- Si la moderadora decía derecha, las participantes debían saltar hacia la izquierda.
- Si decía izquierda, debían saltar hacia la derecha.
- Ante la instrucción arriba, las participantes debían agacharse.
- Si decía abajo, debían dar un salto hacia arriba.
- Ante la orden afuera, debían dar un paso hacia adentro del círculo.
- Y si se decía adentro, debían dar un paso hacia afuera.

La actividad fue diseñada para romper con la rutina, estimular la concentración y relajar a las participantes después de un día de trabajo intenso.

11.2. Ejecución de la dinámica

Aunque inicialmente la actividad generó cierta confusión, especialmente entre las participantes que tuvieron dificultades para comprender las reglas, la dinámica logró cumplir su objetivo. Es importante resaltar algunos aspectos del desarrollo:

- Condiciones climáticas: La actividad se realizó cerca del mediodía, bajo un sol intenso, lo que generó incomodidades para algunas participantes.
- Inicio confuso: Varias participantes no captaron las instrucciones rápidamente, lo que causó problemas en la ejecución durante las primeras rondas.
- Resultados positivos: A medida que avanzaba la dinámica, las participantes comenzaron a comprender mejor las reglas y se involucraron más, resultando en risas y un ambiente más relajado.

11.3. Reflexión sobre la dinámica

Pese a los desafíos iniciales y las condiciones poco ideales, la actividad logró su propósito principal: distender a las adolescentes después de las intensas sesiones previas. El carácter lúdico y competitivo de la dinámica creó un momento ameno y generó un ambiente de colaboración y diversión entre las participantes.

Para futuros encuentros, sería recomendable ajustar el horario de estas dinámicas para evitar el calor extremo y mejorar la claridad en la explicación de las instrucciones para garantizar una ejecución más fluida desde el inicio. Sin embargo, El Círculo de las Indicaciones Opuestas demostró ser una herramienta efectiva para revitalizar al grupo y fomentar la cohesión.

12. Almuerzo

El almuerzo fue un momento especial de alegría y camaradería entre las participantes. Disfrutaron de un delicioso bife de chorizo, preparado con esmero, que despertó elogios y sonrisas en todas. Entre bocado y bocado, no faltaron las bromas, las risas contagiosas y las conversaciones animadas que hicieron del compartir un momento inolvidable. Fue una pausa perfecta para recargar energías y fortalecer los lazos en un ambiente de calidez y compañerismo.



13. Dinámica Emocional: Dejar ir...

La actividad “Dejar ir” busca abordar de manera simbólica y práctica la gestión emocional en adolescentes, promoviendo la liberación de experiencias negativas que muchas veces permanecen reprimidas o no encuentran un espacio adecuado para ser expresadas. Diseñada para fomentar la reflexión personal, la interacción grupal y el autocuidado emocional, esta dinámica aporta una herramienta sencilla pero poderosa para iniciar procesos de sanación.

13.1. Preparativos y estructura de la dinámica

Materiales necesarios: globos de colores, marcadores y un espacio amplio con sillas organizadas en círculo.

Cada adolescente recibe un globo de las manos de las promotoras comunitarias adolescentes de Villa Moisés, quienes cumplen un rol clave, pues su cercanía etaria y el respeto entre pares otorgan confianza al ambiente. Junto con el globo, se entrega un marcador, con el cual las participantes deberán escribir una palabra, frase o dibujo que simbolice un suceso negativo o triste que hayan vivido, y que deseen dejar ir.

Se enfatiza la importancia de la introspección durante este proceso: no se trata solo de identificar una vivencia negativa, sino de conectar emocionalmente con ella, reconocer el impacto que ha tenido y estar dispuestas a liberarla. Es un momento de vulnerabilidad individual dentro de un espacio de apoyo colectivo.

13.2. Desarrollo de la actividad

Una vez identificados y plasmados los eventos, las adolescentes toman asiento formando un círculo. Al centro se coloca una silla vacía, que simboliza un espacio neutral y abierto para confrontar las emociones que cargan. Una por una, las participantes se levantan, se acercan a la silla, sostienen su globo entre las manos y comparten brevemente, si así lo desean, las reflexiones que acompañan su acto de liberación.

Este paso verbal es esencial, ya que articular las emociones en palabras potencia el reconocimiento de los sentimientos, ayudando a transformar lo abstracto en algo concreto y procesable. Aunque hablar no es obligatorio, se fomenta el respeto y la escucha activa entre las participantes para fortalecer la sensación de seguridad y comunidad.

El momento culmen llega cuando la participante, tras haber hablado o reflexionado en silencio, coloca su globo en la silla y lo revienta. El estallido simbólico del globo se percibe como un acto liberador. Algunas niñas ríen nerviosamente al hacerlo; otras lo viven en silencio, pero todas experimentan la sensación de despojarse del peso que el globo representaba.

13.3. Elementos psicológicos involucrados

- **Externalización del problema:** Escribir el suceso en el globo convierte las emociones en algo tangible, facilitando el desprendimiento. El problema ya no está dentro, está fuera y puede ser enfrentado con mayor claridad.
- **El simbolismo del estallido:** Reventar el globo es un acto deliberado de liberación emocional. Este gesto, aunque sencillo, activa un proceso mental en el cual se asocia el sonido y la ruptura física con la idea de romper con aquello que pesa.
- **Catarsis compartida:** El grupo no solo sirve como contenedor emocional, sino que se convierte en un espacio que legitima las emociones de todas las participantes. Saber que otras personas también tienen luchas internas crea empatía y reduce el sentimiento de aislamiento.
- **Uso del humor para regular la intensidad:** Los comentarios ligeros de las promotoras introducen un aire de levedad, ayudando a equilibrar la profundidad emocional con momentos de relajación. Este contraste suaviza el impacto emocional, haciendo más manejable el proceso.
- **Empoderamiento:** Al ser las promotoras las encargadas de distribuir los globos, se fomenta en ellas un rol activo y responsable dentro de la dinámica. A su vez, las participantes toman control sobre sus propias experiencias al decidir dejarlas ir.

13.4. Resultado observado

El ambiente pasó de ser inicialmente solemne y cargado de tensión emocional a un espacio de risas compartidas, alivio y reflexión. Muchas de las participantes mostraron una visible sensación de liberación al final de la actividad, con expresiones más relajadas y abiertas.

Esta dinámica, aunque sencilla, demuestra ser un recurso valioso para acompañar procesos emocionales en adolescentes, permitiéndoles explorar sus emociones de forma creativa, simbólica y comunitaria. La participación activa de las promotoras adolescentes refuerza el mensaje de que, a pesar de las dificultades, es posible dejar ir aquello que nos pesa y avanzar hacia el bienestar emocional en comunidad.



En el marco de las actividades diseñadas para fomentar la integración y fortalecer los lazos entre adolescentes de distintos barrios, se llevó a cabo una jornada recreativa en un ambiente natural que invitó al descanso y al disfrute.

El evento fue un espacio ideal para compartir momentos únicos y disfrutar de diversas actividades. Desde juegos como fútbol y voleibol hasta refrescarse en la piscina, cada participante tuvo la libertad de elegir cómo pasar el día. La piscina fue el centro de gran parte de las dinámicas, permitiendo que no solo las adolescentes, sino también las promotoras con sus bebés, aprovecharan este recurso para relajarse y divertirse en un entorno seguro y ameno.

El entorno natural no solo se destacó por su tranquilidad, sino también por ofrecer múltiples oportunidades para tomarse fotografías y llevarse consigo recuerdos memorables. Muchas participantes aprovecharon para descansar bajo la sombra de los árboles o caminar por los alrededores, disfrutando del contacto directo con la naturaleza.

Esta jornada cumplió su objetivo principal: ofrecer un espacio inclusivo donde las asistentes, más allá de sus diferencias barriales, pudieran conocerse, compartir historias y estrechar lazos. Fue evidente cómo las actividades recreativas ayudaron a generar un ambiente de convivencia y colaboración, promoviendo la integración entre las adolescentes y fortaleciendo los lazos de comunidad.

La experiencia dejó una huella significativa entre las participantes, quienes coincidieron en que este tipo de actividades son esenciales para crear conexiones más profundas y fomentar un espíritu de unidad entre ellas.



15. Dinámica Emocional: Encuentro Intergeneracional de Promotoras

Dentro del marco de los grupos de autoayuda, la presentación de las promotoras más antiguas ante las más nuevas se convierte en un acto simbólico y profundamente transformador, que va más allá de compartir experiencias. Este encuentro teje un puente entre generaciones, celebra la evolución personal y colectiva, y permite reflexionar sobre el poder de la comunidad como espacio de empoderamiento y cambio.

15.1. Contexto y desarrollo de la actividad

El inicio de la dinámica estuvo marcado por un acto sencillo pero lleno de significado: las promotoras con más trayectoria tomaron la palabra y comenzaron a narrar sus historias personales, haciendo un recorrido desde sus primeras experiencias dentro de los grupos de autoayuda. Muchas compartieron cómo su vínculo inicial no fue voluntario, sino circunstancial: asistían a las reuniones acompañando a sus madres, quienes no contaban con recursos económicos para dejar a sus hijas al cuidado de alguien más.

Estas niñas, que llegaron inicialmente como acompañantes silenciosas, encontraron en ese espacio algo inesperado: un lugar donde podían expresarse, aprender y crecer. Lo que empezó como observación pasiva, poco a poco se transformó en participación activa. Con el tiempo, formaron sus propios Grupos de Autoayuda de mujeres adolescentes, convirtiéndose en un testimonio vivo de la resiliencia y el impacto que tienen las estructuras comunitarias en la vida de las personas.

15.2. El componente emocional de la actividad

La emotividad fue un aspecto central de esta dinámica. Las historias personales, marcadas por momentos de vulnerabilidad, esfuerzo y crecimiento, tocaron las fibras más profundas de quienes escuchaban. Se percibió una energía de gratitud y admiración hacia las promotoras antiguas, que no solo se presentaron como líderes, sino como ejemplos tangibles de lo que es posible lograr dentro de este contexto.

El momento alcanzó su punto más alto cuando las narraciones trajeron a la superficie emociones intensas, algunas de las participantes no pudieron contener las lágrimas, reflejando cómo el relato de las vivencias resonaba con sus propias experiencias o aspiraciones. La conexión emocional se extendió más allá de las palabras, generando un ambiente de profunda unidad entre todas las asistentes.

15.3. Elementos psicológicos presentes

- **Modelos de identificación:** La presencia de las promotoras más antiguas como referentes permite que las nuevas participantes visualicen un camino posible para ellas mismas dentro de los grupos. Este modelo de rol fomenta la esperanza y la autoconfianza, reforzando la idea de que pueden alcanzar metas similares.
- **Memoria emocional colectiva:** Las historias compartidas fortalecen un sentido de continuidad y pertenencia, ayudando a las asistentes a comprender que forman parte de algo más grande que sus propias experiencias. Se crea así una narrativa compartida que legitima y valora las vivencias individuales.
- **Validación y legitimación:** Las promotoras más antiguas no solo hablaron de logros, sino también de obstáculos superados, mostrando que el proceso de crecimiento es imperfecto, pero válido. Este acto valida las emociones y los desafíos que las nuevas participantes puedan estar enfrentando en ese momento.
- **Empoderamiento a través del liderazgo:** La autonomía y seguridad con la que las pro-

motoras dirigieron la actividad refuerza la noción de que la participación activa en estos espacios puede llevar a un liderazgo real y efectivo. Esto crea una percepción tangible de posibilidad y autonomía para las más nuevas.

- Construcción de una comunidad segura: El intercambio de experiencias dentro de un ambiente de respeto y apertura fomenta un espacio psicológico seguro, donde cada participante siente que puede ser escuchada sin juicio.



15.4. Impacto observado

La actividad no solo reforzó los lazos entre las participantes, sino que también marcó un momento de transición en el grupo: las nuevas promotoras comenzaron a proyectarse a sí mismas en roles de liderazgo, visibilizando la posibilidad de su propio crecimiento. Este proceso fue especialmente evidente en la forma en que se gestaron preguntas y reflexiones por parte de las asistentes más jóvenes, quienes comenzaron a interactuar con mayor confianza y entusiasmo.

Al mismo tiempo, las promotoras más antiguas experimentaron un momento de validación personal, al sentir que su trabajo y experiencia eran reconocidos y admirados por sus compañeras.

15.5. Entrega de regalos

Al finalizar la presentación, se vivió un momento lleno de simbolismo y afecto: las promotoras más antiguas entregaron obsequios a las promotoras más recientes y al personal de PSF Beni. Este acto, cargado de emoción, no solo representó el reconocimiento mutuo y la unión dentro del grupo, sino que también se convirtió en una muestra tangible de cariño y apoyo.

El detalle elegido, unas delicadas manillas, tiene un valor especial. Estas no solo serán un recordatorio físico de este día, sino también un símbolo de pertenencia y conexión que acompañará a todas las personas que estuvieron presentes en este evento. Entre sonrisas y palabras de agradecimiento, este intercambio consolidó los lazos entre generaciones de promotoras, dejando una huella profunda en quienes participaron y demostrando la importancia de fortalecer estos vínculos a través de gestos sencillos pero significativos.

15.6. Reflexión final

Este encuentro intergeneracional destaca la importancia de la continuidad dentro de los espacios comunitarios, donde cada generación aporta al desarrollo colectivo. La emotividad y el sentido de unidad que se vivieron en esta dinámica no solo fortalecieron al grupo en el presente, sino que sembraron la semilla para la próxima generación de promotoras que liderarán estos espacios.

La actividad demostró que los grupos de autoayuda no solo son estructuras de apoyo emocional, sino también incubadoras de liderazgo, resiliencia y empoderamiento, dejando entrever un futuro prometedor sostenido por la fuerza colectiva.

16. Abrazo Caracol: Tejiendo Lazos de Unidad

La dinámica del Abrazo Caracol fue el punto culminante de la jornada, con el objetivo de fortalecer los lazos entre las participantes de los Grupos de Apoyo Mutuo (GAM) provenientes de diversos barrios. La actividad comenzó con una simple pero poderosa indicación: todas debían tomarse de las manos, creando un vínculo físico que simbolizaba la unión entre ellas. Poco a poco, guiadas por la facilitadora, las participantes se entrelazaron hasta formar un gran caracol humano, donde cada giro las acercaba más, tanto físicamente como emocionalmente.

El contacto cercano fue especialmente significativo, generando momentos de complicidad que se reflejaron en sonrisas espontáneas y miradas de conexión. Las risas y la alegría compartida hicieron que esta dinámica dejara una huella emocional en cada una de las asistentes.

16.1. Análisis: La Importancia de la Unión y el Apoyo Colectivo

El Abrazo Caracol no fue solo una dinámica recreativa; fue un poderoso recordatorio del valor de sentirse acompañadas y apoyadas. Al estar juntas, entrelazadas en un gran abrazo colectivo, las participantes experimentaron la fuerza de la comunidad y la importancia de no enfrentar los desafíos solas.

Este ejercicio simbólico resaltó cómo, al unir fuerzas y construir conexiones, es posible enfrentar cualquier adversidad. La actividad sirvió como una metáfora viva de la resiliencia y del apoyo mutuo, dejando claro que, aunque las historias y realidades de cada barrio puedan ser diferentes, juntas forman una red sólida e indestructible.

El caracol, con su forma envolvente, se convirtió en un símbolo de protección y pertenencia, recordándoles que, en este espacio, ninguna está sola.

17. Anuncio especial

Tras el espacio de esparcimiento, la piscineada y las actividades lúdicas, el evento culminó con una noticia que marcó un momento emocionante para todas las participantes. Una de las coordinadoras anunció que la cooperación ha liberado los fondos necesarios para la implementación de un salón de belleza. Este espacio permitirá que las promotoras pongan en práctica los conocimientos adquiridos durante los cursos de microemprendimiento Fase I y II.

La reacción no se hizo esperar: fuertes aplausos, expresiones de entusiasmo y sonrisas llenaron el lugar. Este logro representa no solo un avance concreto para las participantes, sino también una motivación adicional para continuar construyendo juntas un futuro lleno de oportunidades. La alegría colectiva dejó claro el impacto positivo que generan estos esfuerzos colaborativos.

18. Testimonio de Nelly E. Justiniano: De Participante a Promotora Comunitaria

Nelly Estefani Justiniano, una joven de 18 años, comenzó su recorrido en los Grupos de Autoapoyo a los 14 años. “Me incorporé mediante mis primas que asistían a estos grupos. En ese entonces estaban conformados por personas adultas y jóvenes, pero ahora se han separado, y los adolescentes tenemos nuestro propio espacio”, comenta Nelly, quien actualmente participa como promotora comunitaria.

Haber formado parte de los grupos transformó profundamente su vida. “Hizo un cambio en mi persona; ahora me siento más segura de mí misma. También aprendí a guardar la confianza de las mujeres que comparten sus vivencias conmigo. Esto me ha dado la tranquilidad y alegría de ayudar a otras mujeres que han vivido violencia”, expresó con satisfacción.

Como promotora comunitaria, Nelly tiene un fuerte compromiso social. “Incentivar a adolescentes, jóvenes, y mujeres de cualquier edad a unirse a los grupos es fundamental, porque las mujeres, especialmente las adolescentes, somos el público más vulnerable. Pasar por una situación de violencia no significa que debemos quedarnos ahí; superar esa etapa permite ayudar a otras mujeres a encontrar su felicidad y libertad.”

Para Nelly, lo más gratificante es ver sonrisas en quienes han superado la violencia: “Qué más bonito que ver una sonrisa de una niña o de una mujer feliz, segura, y libre.” Su historia es un claro ejemplo del impacto positivo de los Grupos de Autoapoyo y del poder transformador de la sororidad.



19. La Inspiradora Trayectoria de Jasmín Rosendi Y.: De Asistente a Líder Adolescente

Yasmin Rosendi Yonim, quien compartió su conmovedora historia durante el evento, es una joven que inició su camino como promotora a los 14 años. "Fui la primera promotora adolescente, y empecé acompañando a mi mamá a los talleres de formación, ya que en ese tiempo no había grupos para adolescentes," relata Yasmin. Fue durante estos encuentros donde, gracias al impacto de las charlas sobre empoderamiento y romper el ciclo de la violencia, decidió involucrarse.

"A mí nadie me hablaba de la violencia en ese momento. Escuchar esos temas me animó muchísimo, aunque jamás imaginé que algún día habría proyectos exclusivamente para adolescentes como los que tenemos hoy," recordó emocionada. En esa época, los Grupos de Autoapoyo estaban orientados a mujeres adultas, quienes asistían junto a una psicóloga para discutir temas como liderazgo y autonomía.

El grupo de adolescentes, que más tarde se inauguró, marcó un antes y un después en su vida. Yasmin, una vez tímida y reservada, comenzó a crecer. "Ahora ya tengo una autoestima alta, sé cuáles son mis derechos y sé cómo poner límites. Esto me ha ayudado mucho a crecer emocionalmente y personalmente," afirmó con confianza.

Hoy, Yasmin no solo forma parte del grupo, sino que lo lidera inspirando a más jóvenes, incluidas sus primas, a sumarse a esta causa. Con gratitud hacia las facilitadoras que la apoyaron en este proceso, Yasmin demuestra cómo los programas de apoyo y empoderamiento pueden transformar vidas, dotando a las adolescentes de herramientas valiosas para enfrentar los desafíos con seguridad y determinación.



20. Impresiones de Karen López Alarcón

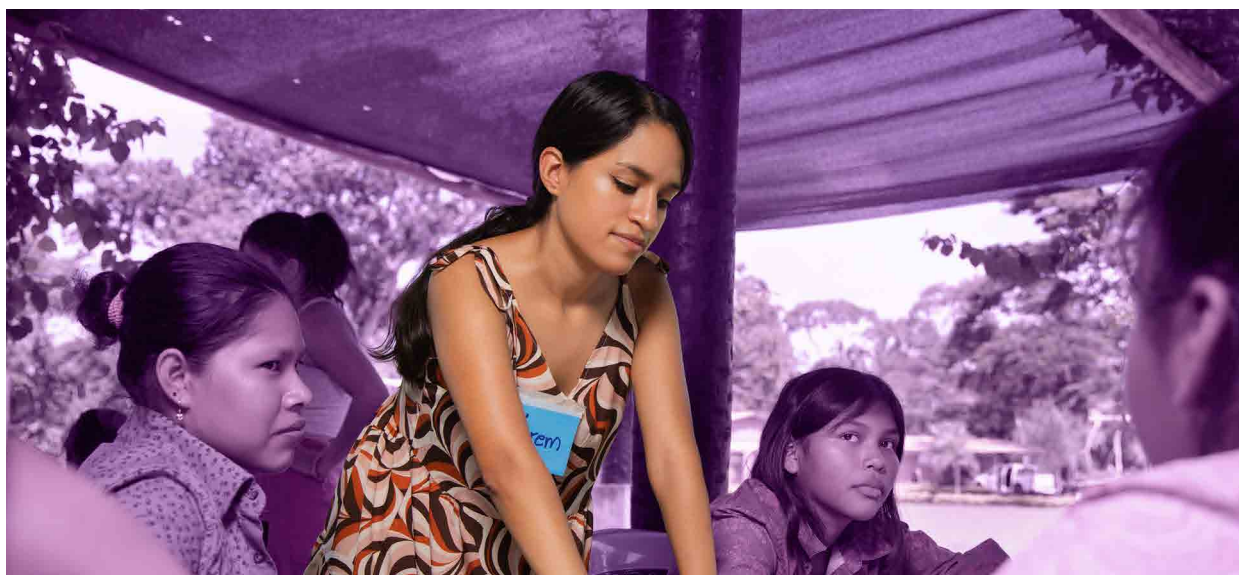
Karen López Alarcón, una de las colaboradoras clave en la actividad realizada, compartió sus impresiones sobre el diagnóstico participativo llevado a cabo con adolescentes de los GAM's. Según Karen, la actividad tuvo dos fases principales: una evaluativa y una de elaboración del árbol de problemas y alternativas. Durante la fase evaluativa, las adolescentes reflexionaron sobre las actividades más significativas realizadas anteriormente, lo que permitió identificar las experiencias que valdría la pena replicar o mejorar en futuros proyectos. En la segunda fase, se enfocaron en problemáticas que afectan a las adolescentes de Trinidad, priorizando aquellas más relevantes y explorando causas, consecuencias y posibles soluciones.

Karen destacó la profundidad de las ideas surgidas, señalando que “surgen alternativas bastante interesantes de cara a actividades que pueden ayudar a atender algunas de las problemáticas que se observan aquí, sobre todo para las mujeres en cuanto a las violencias machistas.” Subrayó también la importancia de abordar temas como la violencia sexual y la educación sexual, áreas que las participantes identificaron como cruciales.

En cuanto al impacto del trabajo, Karen se mostró muy positiva al ver la evolución de las adolescentes que ya han participado en proyectos previos. “Se nota a leguas el impacto que ha tenido el trabajo con ellas,” mencionó con entusiasmo, resaltando que muchas de ellas están altamente motivadas para continuar profundizando en estas temáticas.

La información obtenida durante esta actividad será clave para la formulación del proyecto del próximo año, ayudando a alinear las iniciativas futuras con las necesidades y expectativas de las participantes. Karen concluyó destacando que el interés y la motivación de las adolescentes son señales claras de que estas actividades generan un impacto real y transformador.

22. El retorno estuvo marcado por un ambiente de calma y satisfacción, mientras las participantes, visiblemente cansadas tras un día lleno de actividades recreativas bajo el intenso sol y el calor, reflejaban en sus rostros la felicidad de una jornada bien vivida. A pesar del agotamiento, el espíritu de compañerismo se mantuvo presente, con sonrisas y pequeñas conversaciones que llenaban el trayecto de regreso. Este cansancio no fue más que el resultado de un día pleno, donde cada actividad dejó memorias y experiencias compartidas que fortalecieron los lazos entre ellas, convirtiendo el esfuerzo físico en una gratificante sensación de logro colectivo.



23. Conclusión y recomendaciones

La jornada concluyó dejando un impacto profundo tanto a nivel informativo como emocional. La producción de los árboles de problemas fue una herramienta invaluable que permitió identificar y analizar las principales problemáticas que enfrentan las adolescentes, explorando sus causas y consecuencias, y proponiendo alternativas concretas para afrontarlas. Este ejercicio no solo brindó insumos clave para futuros proyectos, sino que también promovió la participación activa y el protagonismo de las adolescentes en la construcción de soluciones.

Por otro lado, los momentos emotivos del día, como los lazos forjados durante las dinámicas grupales y los gestos de reconocimiento mutuo, reflejaron el poder de la unión y el compañerismo, fortaleciendo el sentido de comunidad y pertenencia entre las participantes.

Como recomendación, se sugiere realizar esta actividad con mayor frecuencia a lo largo del año, ya que no solo fomenta la integración y el fortalecimiento de capacidades en las adolescentes, sino que también genera valiosa información que contribuye al diseño de estrategias más efectivas para atender sus necesidades y problemáticas.



“VIDA LIBRE: ADOLESCENTES LUCHANDO POR EJERCER SU DERECHO A UNA VIDA PLENA LIBRE DE VIOLENCIA EN TRINIDAD”

